

健康知识普及行动

健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。

健康生活方式，是指有益于健康的习惯化的行为方式。主要表现为生活有规律，没有不良嗜好，讲求个人卫生、环境卫生、饮食卫生，讲科学、不迷信，平时注意保健，生病及时就医，积极参加健康有益的文体活动和社会活动等等。

合理膳食指能提供全面、均衡营养的膳食。食物多样，才能满足人体各种营养需求，达到合理营养，促进健康的目的。卫生部发布的《中国居民膳食指南》为合理膳食提供了权威的指导。

适宜运动指运动方式和运动量适合个人的身体状况，动则有益，贵在坚持。运动应适度量力，选择适合自己的运动方式、强度和运动量。健康人可以根据运动时的心率来控制运动强度，最大心率=220-年龄，每周至少运动3次。

戒烟的人，不论吸烟多久，都应该戒烟。戒烟越早越好，任何时候戒烟对身体都有好处，都能够改善生活质量。

过量饮酒，会增加患某些疾病的风险，并可导致交通事故及暴力事件的增加。建议成年男性一天饮用的酒精量不超过25克，女性不超过15克。

心理平衡，是指一种良好的心理状态，即能够恰当地评价自己，应对日常生活中的压力，有效率地工作和学习，对家庭和社会有所贡献的良好状态。乐观、开朗、豁达的生活态度，将目标定在自己能力所及的范围内，建立良好的人际关

系，积极参加社会活动等均有助于个体保持自身的心理平衡状态。

保持正常体重，避免超重与肥胖。

正常体重有助于保持健康，预防疾病。体重过高和过低都是不健康的表现，易患多种疾病。超重和肥胖者易患心血管疾病、糖尿病和某些肿瘤等。体重正常者应保持体重，超重和肥胖者应控制体重到正常范围。

体重是否正常取决于进食量与活动量的平衡。食物提供人体能量，运动消耗能量。进食量大而运动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式储存下来，造成超重或肥胖；相反，若进食量不足，可引起体重过低或消瘦。

体重是否正常可用体重指数(BMI)来判断，BMI=体重(kg)/身高(m²)。成人正常体重指数在18.5~23.9 kg/m²之间，体重指数在24~27.9 kg/m²之间为超重，体重指数≥28 kg/m²为肥胖。

腰围是判断超重肥胖的另一种常用指标。成年男性正常腰围的警戒线为≥85(cm)，女性为≥80(cm)；男性超标线为≥90(cm)，女性为≥85(cm)。

劳逸结合，每天保证7~8小时睡眠。

任何生命活动都有其内在节律性。生活规律对健康十分重要，工作、学习、娱乐、休息、睡眠都要按作息规律进行。要注意劳逸结合，培养有益于健康的生活情趣和爱好。顺应四时，起居有常。睡眠时间存在个体差异，成人一般每天需要7~8小时睡眠，儿童青少年需要更多睡眠，长期睡眠时间不足有害健康。

公示

本次选址论证地块位于杭州市萧山区河上镇大桥村范围内，规划范围东至现状工业用地边界及235国道20米防护绿地，南至城镇开发边界，西至现状工业用地边界及城镇开发边界，北至现状工业用地边界及现状用地围墙线，用地面积约4.20公顷。拟规划用地为一类二类工业兼容用地(M1/M2)。项目选址用地位于城镇集中建设区范围内。

该地块选址论证报告已经区级有关部门审查，规划控制指标如下：

地块编号	用地性质	用地名称	用地面积(公顷)	容积率	建筑密度(%)	建筑高度(m)	绿地率(%)	备注
/	M1/M2	一类二类工业兼容用地	4.20	2.5	55	24	15	

根据阳光规划有关规定，现定于2023年7月13日至2023年7月22日在萧山行政服务中心临浦分中心1楼大厅、河上镇人民政府宣传栏、大桥村村委会宣传栏、杭州市规划和自然资源局网站和萧山日报进行公示，如有意见和建议，请于公示期内来电或书面意见反馈给杭州市规划和自然资源局及相关职能部门。

萧山分局电话:0571-83518929

地址：杭州市规划和自然资源局萧山分局（育才北路508号）

建设单位电话:0571-82268619

杭州市规划和自然资源局:http://ghzy.hangzhou.gov.cn/

杭州市规划和自然资源局

2023年7月13日

拍卖公告

受委托，定于2023年7月27日14:30采用现场增价拍卖方式在杭州市公共资源交易中心萧山分中心会议室404厅公开举行拍卖会，现公告如下：

一、标的信息：萧山区南阳街道潮上云临南苑部分商铺5年租赁权，整体起拍价33.23万/年(5年一次性付清)，拍卖保证金10万。(详见www.sanjiangpm.com)

项目编号:CQPM-20230707

二、展示及报名：即日起至2023年7月26日14时止。

三、报名地址及电话：杭州拱墅区朝晖路203号深蓝广场1407室，其中7月24日在南阳街道办事处服务中心2楼232室集中报名；15968861150阮。

浙江三江拍卖有限公司

2023年7月13日

便民热线

金点子婚介
13735826379 82655749
万名青中老各阶层有公务员、

事业、国企、教师、白领、医生、工程师、上门女婿等。
●遗失天青色(杭州)餐饮管理

有限公司银行留底公章、财务章、法人章，声明作废。

萧山区潮汐预报	位置	7月13日晚潮时间	高潮位(米)	7月14日早潮时间	高潮位(米)
	萧山观潮城	22:30	3.75	09:40	3.65
	下沙大桥	22:52	3.73	10:03	3.62
	城市阳台	23:52	3.67	11:12	3.52
	潮水涌高等级	危险	备注:受多因素影响,该预测仅供参考。		

汇德隆® & 柚掌柜®

配方不添加白砂糖

NO WHITE GRANULATED SUGAR ADDED

这个夏天一起'柚'滋'柚'味

0脂低糖低卡 富含维生素C膳食纤维

柚掌柜双柚汁

双柚汁

柚掌柜萧山区总代理 诚招乡镇代理

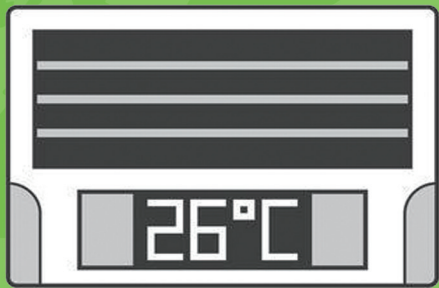
☎ 139-6714-5052 (范先生) 📍 萧山区市心南路828号汇德隆购物中心一楼业务办公室

公益广告

珍惜能源 节约用电

空调设置为26度

夏季空调温度设定每调高1℃，其耗电量会降低7%—10%。



FORESTER 森林人
进口新探索 SUV

原装进口 全时四驱 售价：22.38万元起
授权 杭州康桥意盛汽车销售服务有限公司 电话：0571-28926688 地址：杭州市余杭区金昌路1999号
经销商 浙江滨康汽车销售服务有限公司 电话：0571-86600606 地址：杭州市滨江区江陵路88号

